**Diplomado Nutrición deportiva**

**Nombre:** Natalia Rocha

**Consignas de participación:**Seleccionar uno de los deportes, luego responder a los siguientes planteamientos:

1. Describir brevemente ¿cuál seleccionaste, y por qué lo elegiste?

Halterofilia, porque va más allá de la musculatura, explorando los fundamentos de la fuerza interior y la disciplina que definen a aquellos que se entregan a esta apasionante disciplina.

1. ¿Qué cualidades físicas se encuentran implicadas durante la ejecución?

Se encuentran implicadas cualidades físicas en halterofilia como la fuerza ya que requiere de un gran entrenamiento de los músculos del cuerpo, también la flexibilidad por tener un amplio rango de movilidad, resistencia por tener la capacidad de soportar esfuerzos durante la ejecución y de coordinación por tener la capacidad de combinar y sincronizar movimientos corporales de manera precisa y eficiente.

1. De acuerdo a la clasificación de los deportes, ¿a cuál pertenece?

Pertenece a la clasificación de deportes individuales y es uno de los pocos deportes verdaderamente individuales. En competición, un atleta se sitúa en una plataforma aislada con una barra. Y conlleva reglas y pautas.

Total de puntos: 3 p.